

Quante calorie per non ingrassare?



INDICE

■ [Metabolismo basale: cos'è e come si calcola?](#)

■ [Qual è il mio fabbisogno giornaliero totale?](#)

■ [Dalle calorie agli alimenti: facciamo un esempio](#)

■ [Quante calorie si bruciano con l'attività fisica?](#)

L'assunzione calorica raccomandata per una donna o un uomo adulti (18-44 anni) dipendono da diversi fattori, se sono sedentari e di peso normale il fabbisogno è tra **2000-2500** calorie (kcal) **al giorno** per l'uomo e **1800-2000** per la donna, ma l'apporto calorico potrebbe essere più elevato in caso di lavori fisicamente impegnativi. Queste sono solo stime generali in quanto il fabbisogno calorico varia da individuo a individuo e andrebbe personalizzato, [qui potete calcolarlo con pochi click](#). È evidente che **per non ingrassare** è importante conoscere il proprio **fabbisogno giornaliero** di calorie e alimentarsi con una dieta equilibrata che, può includere anche qualche sfizio a tavola, sempre che si faccia [un'attività fisica adeguata](#).

Metabolismo basale: cos'è e come si calcola?

Il [metabolismo basale](#) (MB) rappresenta la quantità di energia (espressa in kcal) necessaria per mantenere le funzioni vitali a riposo, senza considerare l'attività fisica o i processi digestivi. La misurazione del metabolismo basale si può effettuare con la formula più usata a livello internazionale: l'equazione di Harris-Benedict.

Per gli uomini:

$$MB = 88,362 + (13,397 \times \text{peso in kg}) + (4,799 \times \text{altezza in cm}) - (5,677 \times \text{età in anni})$$

Per le donne:

$$MB = 447,593 + (9,247 \times \text{peso in kg}) + (3,098 \times \text{altezza in cm}) - (4,330 \times \text{età in anni})$$

Come vedi, si tratta, di una misurazione che tiene conto della **composizione corporea** totale.

Ma più muscoli hai maggiore sarà il tuo metabolismo basale, per questo è importante svolgere una adeguata e costante [attività fisica](#), che insieme ad una [equilibrata alimentazione](#), permette di accrescere i muscoli e mantenere **attivo il metabolismo**. Se vuoi valutare il tuo BMI (Indice di Massa Corporea) e la tua massa grassa li puoi [Calcolare qui](#) con pochi click.

Qual è il mio fabbisogno giornaliero totale?

Per determinare il proprio fabbisogno giornaliero di energia e capire quante calorie assumere per mantenere un peso adeguato senza ingrassare, e allo stesso tempo preservare la massa muscolare, al valore del metabolismo basale si deve aggiungere **l'energia necessaria** per tutte le funzioni vitali, il movimento e l'attività fisica svolta.

Per calcolare il proprio fabbisogno giornaliero di kcal devi moltiplicare il valore del MB con i LAF (Livelli di Attività Fisica) una grandezza adimensionale che si calcola con 5 differenti moltiplicatori:

1. Sedentario: Fattore di attività: 1.2
2. Leggermente attivo: Fattore di attività: 1.45
3. Moderatamente attivo: Fattore di attività: 1.55
4. Attivo: 1.75
5. Molto attivo: Fattore di attività: 2.1

Ad esempio, se sei un uomo il cui metabolismo basale è di **1500 kcal al giorno e sei moderatamente attivo**, il tuo fabbisogno calorico totale stimato sarebbe di circa **2325 kcal al giorno** (1500 x 1.55).

Se trovi troppo complesso calcolare il MB e i LAF puoi in pochi click **calcolare il tuo fabbisogno totale di calorie giornaliere con questa App**, mentre **Qui** puoi scaricare gratuitamente un programma che calcola sia le **calorie giornaliere che dovresti consumare** più **4 menu settimanali** della tradizione mediterranea, adeguati al tuo fabbisogno energetico ed equilibrati in macro e micronutrienti. Qui trovi il programma in **versione vegetariana**.

Dalle calorie agli alimenti: facciamo un esempio

La Signora Anna ha 55 anni, pesa 70 kg, è alta 1,65 cm e ha una vita attiva (cammina un po' tutti i giorni e pratica nuoto due-tre volte a settimana), la sua necessità quotidiana per restare in forma è di 1800 kcal.

Ecco un esempio di come 1800 kcal si traducono in alimenti ripartiti nei 5 pasti giornalieri:

- **Colazione:** 4 fette biscottate con un po' di ricotta e marmellata + 1 bicchiere di latte.
- **Spuntino:** 1 frutto e 15 gr noci.
- **Pranzo:** 1 piatto di pasta al pomodoro (80 g) con 1 cucchiaio (10g) di Grana Padano DOP grattugiato + pesce al vapore con verdure grigliate + 2 cucchiaini di olio d'oliva + una coppetta di macedonia (circa 150gr).
- **Merenda:** 1 coppetta da 150g di yogurt greco magro bianco con un velo di miele e 15 gr di noci.
- **Cena:** 2 fettine di petto di pollo (circa 100g) con verdura a piacere + 1 cucchiaio di olio d'oliva + 80g di pane fresco integrale + un frutto fresco (150gr).

Attenzione, la dieta sopra descritta **è solo una giornata tipo. Nel quotidiano** ricordiamoci che una alimentazione sana ed equilibrata deve essere innanzi tutto varia e prevedere tanti e diversi alimenti, come descritto in **questi programmi** scaricabili gratuitamente. Una curiosità: vuoi sapere il valore in kcal degli alimenti più consumati in Italia? Consulta questa **tabella**.

Quante calorie si bruciano con l'attività fisica?

Il numero di calorie bruciate durante l'attività fisica, sia **aerobica** che **anaerobica**, dipende da diversi fattori, tra cui; il tipo e l'intensità dell'attività, il peso corporeo di chi la svolge, la durata dell'esercizio e il livello di condizione fisica individuale.

In un'ora il numero di **calorie bruciate** può essere molto diverso, per conoscerlo consulta la **tabella** che indica l'energia necessaria per varie attività fisiche e spiega **come fare il calcolo per l'energia che consumi rispetto al tuo peso e alla tua età**.

Ricorda che una buona e regolare attività fisica oltre a farti consumare gli zuccheri nel sangue aiuta a mobilizzare i grassi di deposito; per conoscere come produrre una **maggiore "combustione" dei grassi** leggi **questo articolo** che descrive gli esercizi utili per stimolare l'eliminazione **dei grassi anche dopo l'allenamento**.

Tuttavia, la perdita di grasso corporeo in eccesso non dipende solo dall'attività fisica, per ottenere risultati ottimali è indispensabile combinare all'esercizio **una corretta alimentazione** comprensiva di tutti i nutrienti necessari per avere un metabolismo efficace.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Westerterp KR. Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: measurement, determinants, and effects. *Front Physiol.* 2013 Apr 26;4:90. doi: 10.3389/fphys.2013.00090. PMID: 23637685; PMCID: PMC3636460;

LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana revisione 2014, della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana);

Roy J Shephard, Assessment of physical activity and energy needs, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 50, Issue 5, November 1989, Pages 1195–1200;

J O Hill and others, Physical activity and energy requirements, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 62, Issue 5, November 1995, Pages 1059S–1066S.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.